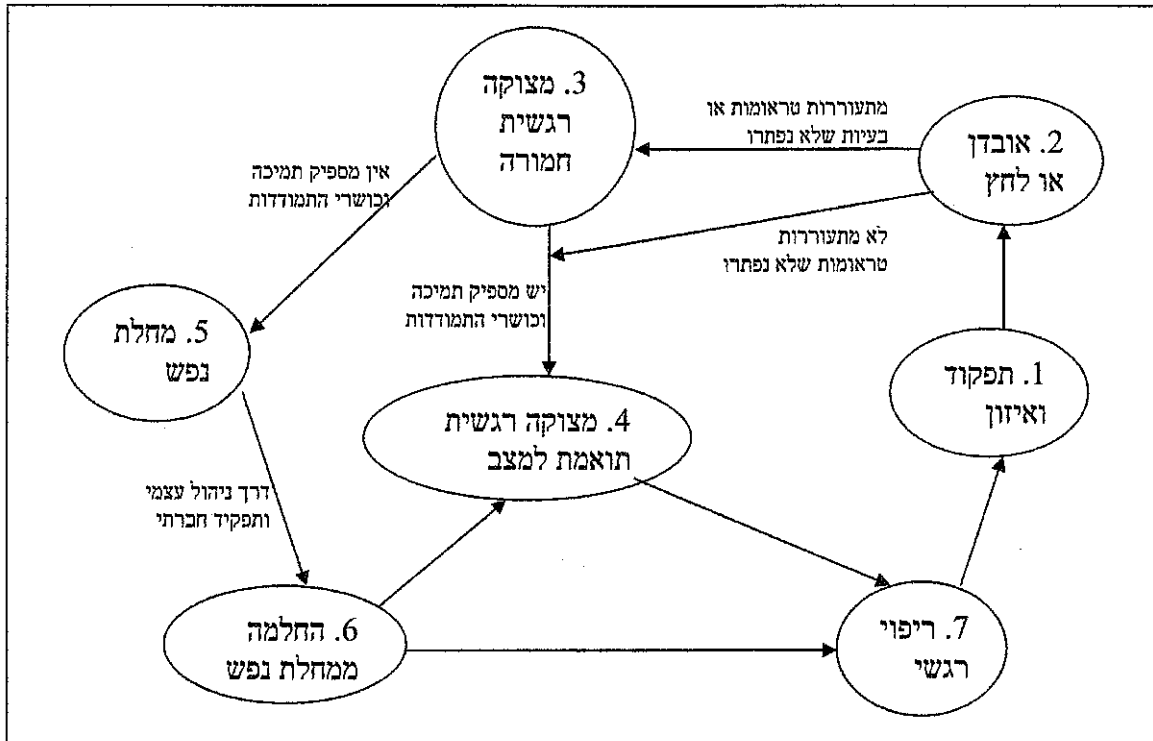


מודל ההעצמה של החלמה ממחלה נפשית

ע"י ד"ר דניאל פיישר ולורה אהרן. מעובד לגרסה עברית ע"י אפרת רייטר.



הסבר: במצב הרגיל הטוב אנו אמורים להיות במצב של 1. תפקוד ואיזון (בצד ימין באמצע הדיאגרמה). תמיד ישנן עליות וירידות אך הן לא משנות את מצב התפקוד והאיזון שלנו. אולם בחיים יש הרבה מ-2. אובדן ולחצים: החל מאובדן טראומטי מאוד של איבוד של משהו מהותי בחיינו, ועד אובדן או לחצים שוליים כמו איחור לפגישה מסוימת, או מישוהו שדיבר אלינו בחוסר נימוס. באם לא מתעוררות טראומות שלא נפתרו בעקבות האובדן, בד"כ יש לנו או נפתח את סביבת התמיכה ומנגנוני ההתמודדות הנחוצים כדי להתמודד עם האובדן או הלחץ, ונהיה ב-4. מצוקה רגשית תואמת לרמת הלחץ או האובדן שחווינו. באם כן מתעוררות בעיות וטראומות שלא נפתרו, אנו עלולים להיקלע ל-3. מצוקה רגשית חמורה אשר מגבילה מאוד את יכולת התפקוד שלנו. גם כאן, אם הסביבה שלנו מספיק תומכת ויש לנו את כושרי ההתמודדות הנחוצים, היא יכולה לאפשר לנו להתכנס בתוך עצמנו לזמן מה, לעבד את הנחץ, תוך כדי שמירה על התפקידים החברתיים שלנו, עד שנוכל להמשיך ולתפקד כרגיל, לעבור ל-4. מצוקה המתאימה למצב, ואח"כ ל-7. ריפוי רגשי. באם אין לנו מספיק תמיכה ומנגנוני התמודדות, אנו עלולים לאבד את תפקידנו החברתיים ולהיות מתוייגים כ-5. חולי נפש. 6. החלמה ממחלת נפש דורשת שנקבל מחדש תפקוד מוערך בחברה, של הורה, בן משפחה, עובד, סטודנט, מתנדב וכד'; וכן שננהל את חיינו בעצמנו, לא שאחרים יקבעו לגבי מהות חיינו ומה נעשה בהם. אם היינו מספיק ברי מזל כדי לקבל מחדש את התפקיד החברתי, ולקבל מחדש אוטונומיה על חיינו, אנו יכולים לעסוק ב-7. ריפוי הפצעים הרגשיים אותם יש לכל אדם, (אשר אולי אצלנו הם נחווים בחריפות גדולה) ולחזור למצב של איזון ותפקוד.



מל"מ - מתמודדים למען מתמודדים

החלמה

· מודעות Google · רב · קאנט · נישטה · סמים · מאמר

סיפור אודות שני נערים - מתורגם מתוך מאמר באנגלית מאת: לורי אהרן

זהו סיפור אודות שני נערים, שני בחורים למען האמת. אחד מאוד מוכר לי, בן של חברה טובה, נקרא לו ג'ק. השני אינו מוכר כל כך, רק דרך מספר שיחות אנונימיות למרכז להעזמה, נקרא לו קרל. (השמות שזנו כדי להגן על התמים, וזה שלצערנו כבר אינו תמים.) ולכל מי שתהיה זהו סיפור אמיתי מאוד.

פעם לפני הרבה שנים היו שני בחורים חכמים, שמחים ונפלאים. שניהם בקולג', מנסים פעם ראשונה לחיות חיים עצמאיים. חברים חדשים, חופש חדש, אהבות חדשות, רעיונות חדשים, פיתויים חדשים. הכל חדש. העולם היה לרגליהם, מוגבל רק ע"י דמיונותיהם: מה שחיהם יכולים להיות. ואז התמוטטות.

את ג'ק הכרתי כל חייו, כשגדל בבטן אמו, כשצעד את צעדיו הראשונים, כשאמר את המילים הראשונות. צפיתי בו ואני עדיין צופה.

את קרל הכרתי דרך קו הסיוע החם לנפגעי נפש. אני לא מכירה אותו, ומאידך כן מכירה. המשותף בין שני הבחורים ממש מפתיע, אך התוצאה שונה באופן מפתיע.

בום. התמוטטות. זה קורה בדרך כלל בין גילאי 18 ל-20. זה קרה לג'ק וקרל.

ג'ק היה באוניברסיטה בניו-אינגלנד, קרל בחוף המערבי. כאשר ג'ק היה בן 15 המכונית שנסע בה עם חבר נחטפה באיומי סכין. אפילו שתפסו את הפושע והוא נידון ל-7 שנות מאסר ג'ק מעולם לא התגבר על הטראומה. הוא לא הסכים להישאר לבד בבית, תמיד נעל את דלתות המכונית שלו, ולעולם לא נסע בלי טלפון נייד. קרל סיפר לי שבבית ספר תיכון התחלף עם תלמיד מארץ אחרת, ושם בארץ זרה, הוחזק ומשדד. הוא מעולם לא היה כל כך מפוחד בחייו.

לדברים אלה הייתה השפעה יותר מאוחר.

ג'ק רצה להיות עיתונאי, קרל אהב מוזיקה מאז שזכר את עצמו. לשניהם היו תקוות וחלומות גדולים. רק חולם אחד נשאר, חלומו של השני הומת כאשר תזיג כ- "חולה נפש".

שניהם ניסו סמים פעם ראשונה בקולג'. ג'ק ניסה אל. אס. די. בקונצרט. קרל התחיל לעשן מריחואנה עם להקה שהקים בקולג'. נפתחה קופסת פנדורה. פרנויה ופחד נכנסו והחליפו את ההיגיון. אנשים עקבו אחריהם, דברו עליהם. הם לא יכלו לישון או לאכול. הפחד הפך לגורם השולט בחייהם. הסמים ומצב הרוח הטוב נעלמו, הטרור נגמר, אך השדים נשארו.

ג'ק צלצל הביתה, וחבריו של קרל טלפנו להוריו. כאן הדרכים נפרדות והדמיון נגמר. כאן אחד נשבר ואחד התחזק מתוך המשבר.

אמו של ג'ק ידעה שהוא מפוחד. היא אמרה לו לעזוב את הקולג' ולבוא הביתה. היא הרגישה שלתת לו הרגשת ביטחון היא הדרך היחידה החוצה מהפרנויה העמוקה שלו.

גם ההורים של קרל אמרו לו לחזור הביתה. הם ידעו שהוא מפוחד, שהוא זקוק לעזרה. הביאו אותו לפסיכיאטר טוב, אשפזו אותו, נתנו לו תרופות. אמרו לו שיש לו חוסר איזון במוחו. הוא תזיג. אמרו לו שהקולג' מלחיץ מדי עבורו. שלא יוכל לחזור. הוא ניסה להתאבד. הוא חי, אבל החלום שלו מת.

אמו של ג'ק וחבריו נשארו איתו בבית, הקשיבו לפחדיו. הוא הפסיק לצרוח קאפיון, אכל אוכל בריא, עשה אמבטיות מרגיעות. הוא עבר דיקור סיני, מסגים ומצא מטפל שלא תזיג אותו. הם טיילו יחד ושוחחו. לאט, מאוד לאט הוא הרגיש מספיק בטוח לחזור. ואז הוא והמטפל עבדו על למה עזב, מדוע המציאות שלו הייתה כל כך מפחידה שהיה צריך לעזוב מלכתחילה.

ג'ק חי מחדש בקולג'. הוא התחיל להתעמל וגם להתנדב בבית למבוגרים עם פיגור

דף הבית
החלמה-קישורים
החלמה-שאלות
גישת ההחלמה
החלמה והמשפחה
מתמודד/ת עם
ייאוש
משבר וקשר
יודי
שני נערים
מודל ההחלמה

מודעות Google

מהי חרדה

פחד

בגת ספר

בואש

בבתי ספר

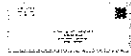
שכלי. הוא אמר לי מספר דברים אודות המשבר שלו שנפתר בהצלחה: "זה היה הוסיין המכאיב ביותר שעברתי בחיי, ואני לא מאחל אותו לאף אחד, אבל לא הייתי משנה דבר. עדיף שאתמודד עם נושאים אלה עכשיו מאשר שאחכה עד גיל 40 או 50. אני מרגיש חזק מאי-פעם. למדתי המון אודות עצמי. יש לי עדיין פחדים אך הם לא שולטים בי."

קרל צלצל אלי לאחר שחזר הביתה מהיום האחרון שלו בתכנית יום בבית החולים. "ראיתי שלט בחלון של מסעדה, הם מחפשים שוטף כלים. את חושבת שאוכל לעמוד בזה?". בכיתי.

נשמח לקבל תגובות

חזרה למעלה

עבור לדף הבא



ליצירת קשר עם המחברת - אפרת רייטר
דואר אלקטרוני: efratr5@bezeqint.net

© כל הזכויות שמורות להר"מ